

平成22年度 子育てを考えるつどい

～心と体を育てよう★遊んで学べる講演会



「よろうちさかしい武蔵っ子を育てる会」は、子育てしやすいまちづくりに向けての活動の一環として、子育てを考えるつどいを行っています。

今年度は、子育て教室や母親学級で親子遊び、また保育園・幼稚園・小学校などを中心に講師活動をして、幅広く活躍されている“幼児教育専門家 熊丸みつ子先生”が、**遊んで学べる講演会**を開催します。

「子育てを考えるつどい」を通じて、人と出会い、また人とふれあって、みなさんと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

ご参加お待ちしております。

日時 平成23年2月11日(金:祝日)

午前9時30分～(9時開場)

場所 武蔵保健福祉センター「つどいの館」

講師 幼児教育専門家 熊丸みつ子先生

入場料 3歳以上100円(3歳未満は無料)

*チケットは武蔵保健福祉センター・市役所
武蔵総合支所地域市民健康課・市内各保育所・各幼稚園にお申し込みください。(当日券もあります)

*託児所もありますので、チケットを申し込む際に予約をしてください。



子育てって毎日楽しい事ばかりじゃない!こんなことでいいのかしら?

そんな悩みを、軽快な語り口と「大丈夫!あなたの子育て順調よ!!」と熱いエールを送ってくださる熊丸先生の講演。

ここに来て、国東の子育て真っ只中の人やその周りの人、みんな元気になあれ!!!

問 い 合 わ せ

武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184

武蔵総合支所地域市民健康課 ☎0978-68-1112

国東市
国民健康保険
加入の
40才~74才
の方へ

特定健診はお済ですか? 有効期限:平成23年2月28日

国東市内では、下記の特定健診委託医療機関でも特定健診が受診できますので、是非ご利用ください。なお、医療機関で特定健診を受診する場合には、事前に予約が必要ですので、下記連絡先へ問い合わせをお願いします。また、受診時「国民健康保険証」及び「特定健診受診券」が必要となりますので持参してください。

特定健診委託医療機関(電話市外局番=0978)

- 国見病院(82-1251) ● 堀田医院(82-0490) ● 国東中央クリニック(73-2200)
- 富来K.クリニック(73-3010) ● 末綱クリニック(72-0433) ● 松木医院(72-0345)
- 橋永医院(72-1158) ● あおぞら病院(72-0455) ● 福永胃腸科外科医院(72-3001)
- あさひクリニック(72-0365) ● 定村内科医院(67-2127) ● メープル尽クリニック(67-2800)
- 国東市民病院(67-1211)

くにおさきん
朝ごはん
(簡単)

市民の皆さんからいただいた、「朝食レシピ」を毎月1つ掲載していきます。皆さんのご家庭の朝食の参考にしてください。

献立名『和風味の簡単オムレツ』



材料名	分量(4人分)
残り物の野菜煮付	適量
牛ミンチ	200g
卵	4個
サラダ油	少々
スキムミルク	大さじ1

- 作**
- ①残り物の野菜の煮付をあらみじんじんに切る。
 - ②厚手鍋にサラダ油を少量入れ、牛ミンチを炒める。
 - ③肉が白くなったら、①とスキムミルクを入れる。味は野菜についているので必要ない。
 - ④卵をとき、③の具の1/4を入れ包む。

お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ!

国東保健センター ☎0978-73-2450

国見総合支所 地域市民健康課 ☎0978-82-1112